

MOVE YOUR BODY WITH YOGA

YOGA: Die Tibeter

Die Wirkungen sind umfassend:

- Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke werden trainiert
- alle Stoffwechselprozesse angekurbelt
- Immunsystem und Hormonausschüttung harmonisiert
- die Entgiftung des Körpers wird angeregt
- das vegetative Nervensystem stabilisiert.

Das Lösen körperlicher Verspannungen hilft aber auch dabei, Emotionen bewusst wahrzunehmen und loszulassen. Und die Selbsterfahrung beim Üben fördern ein besseres Selbstbewusstsein und ein neues Selbstwertgefühl.

Die Kombination von Bewegung, Atmung, körperlicher und geistiger Achtsamkeit aktiviert die Lebensenergie, die Grundlage für Gesundheit; Kreativität und geistig-seelisches Wohlbefinden.

Voraussetzung ist jedoch, dass tatsächlich regelmäßig, am besten täglich morgens, geübt wird und die Übungen sauber ausgeführt. Beginne mit 6 Wiederholungen und steigere dich jeden Tag um 1. Am Ende werden 21 Wiederholungen empfohlen.

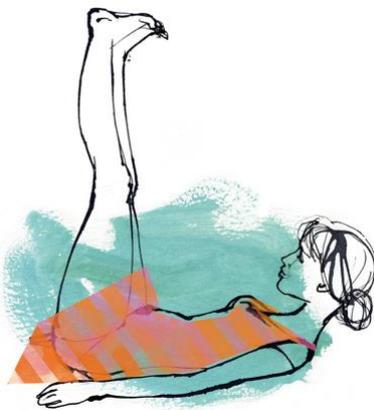
Dann lässt sich mit diesem yogaähnlichen Programm der Alterungsprozess zwar nicht aufhalten, aber durchaus hinausschieben. Und Lebensfreude gewinnen.

Viel Freude beim Üben!



Erster Tibeter

Stellen dich aufrecht hin, die Beine hüftbreit auseinander, Knie leicht gebeugt, die Füße stehen parallel. Lege die Hände in Augenhöhe in Gebetshaltung aneinander. Nun atme ein, breite die Arme aus, die Handflächen zeigen nach unten, und im Uhrzeigersinn drehen (rechts herum) um sich selbst. Bei der letzten Drehung bringe die Hände wieder zusammen. Zum Schluss bleibe einen Augenblick stehen oder lege dich auf den Rücken und spüre nach.



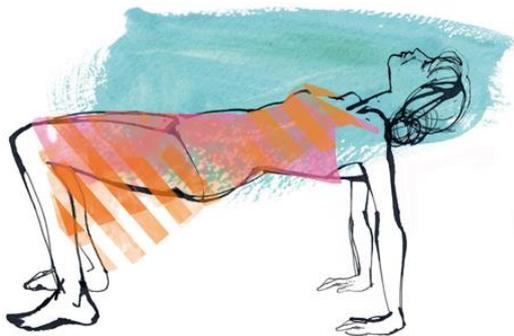
Zweiter Tibeter

Lege dich lang auf den Rücken, die Arme eng neben dem Körper, die Handflächen am Boden. Ziehe die Zehen hoch und schiebe die Fersen weg. Mit dem Einatmen hebe Kopf und Beine gleichzeitig an, so dass die Fußsohlen zur Decke zeigen und das Kinn sich Richtung Brust bewegt. Die Arme liegen nach wie vor neben dem Körper, und die Schultern bleiben möglichst am Boden. Beim Ausatmen lege Kopf und Beine wieder ab.



Dritter Tibeter

Knie dich hin, der Oberkörper ist aufgerichtet, die Zehen sind aufgestellt. Atme aus und neig dabei den Kopf, so dass das Kinn zur Brust zeigt. Mit dem Einatmen lege die Hände unter das Gesäß, schiebe die Hüften nach vorn, spanne das Gesäß an und bringe den Kopf nach hinten in den Nacken. Der Oberkörper beugt sich dabei leicht zurück. Atme aus und richte dich wieder auf, Kinn zur Brust, Arme entspannt neben dem Körper.



Vierter Tibeter

Setze dich mit langen, hüftbreit geöffneten Beinen auf den Boden, der Oberkörper ist aufrecht, die Hände platziere neben deinem Gesäß mit den Innenflächen auf dem Boden. Atme aus und bringe das Kinn Richtung Brust. Dann atme ein und hebe das Becken, der Kopf sinkt dabei nach hinten, mit Händen und Fußsohlen stütz dich am Boden ab. Dabei bilden Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel, die Finger weisen zu den Füßen, Knie und Füße sind parallel ausgerichtet. Atme aus und komme in die Ausgangsposition zurück. Das Kinn sinkt wieder Richtung Brust. Dann beginnen Sie erneut.



Fünfter Tibeter

Lege dich auf den Bauch, die Hände sind in Brusthöhe dicht neben dem Körper, die Zehenspitzen stellen Sie auf. Atme aus, stütze dich mit den Händen ab und hebe langsam Kopf, Schultern und Oberkörper so weit an, bis die Arme gestreckt sind.

Der Blick geht nach oben und der Kopf leicht in den Nacken. Spanne den Gesäßmuskel an.

Nun atme ein, heben das Becken hoch und schieb dich mit den Händen nach oben ins umgedrehte V. Dabei die Fersen Richtung Boden bringen, das Kinn zur Brust und Arme und Beine möglichst gleich breit auseinanderstellen.

Atme aus, senke das Becken und komme in die erste Position zurück. Wechsel diese beiden Stellungen ab. Zum Schluss spüre einen Moment in der Seitenlage nach.